



Psst!

Programme de soins et santé pour tous

ZONA

Commandité par :

GSK

 **familiprix**

ZONA

La plupart des gens ont contracté la varicelle lorsqu'ils étaient enfants. Une fois une personne infectée par le virus de la varicelle, ce dernier reste en dormance dans le corps. Il peut refaire surface des années plus tard sous la forme d'une éruption cutanée appelée « zona ». Cette éruption cutanée peut entraîner une douleur importante que plusieurs qualifient de « ceinture de feu ».

Pourquoi le zona s'accompagne-t-il de symptômes différents de ceux de la varicelle ? Existe-t-il une façon de prévenir l'apparition d'un zona ? Quelles sont les conséquences et les complications de cette maladie ? Ce guide a été créé dans l'objectif de répondre à ces questions. En étant informé et en connaissant les mesures préventives, on peut mieux facilement vivre avec le zona.

SAVIEZ-VOUS QUE...

30 % des personnes auront le zona au cours de leur vie. À partir de l'âge de 85 ans, 50 % des personnes auront eu au moins 1 épisode de zona.



DANS CE GUIDE

QU'EST-CE QUE LE ZONA ?

• Description.....	5
• Symptômes.....	6
• Transmission et risque de contagion	12
• Facteurs de risque qui favorisent l'apparition du zona ..	15
• Les impacts du zona en chiffres.....	17
• Complications.....	20

COMMENT TRAITER ET PRÉVENIR LE ZONA ?

• Traitements.....	23
• Prévention par la vaccination	29
• Conclusion	32
• Sources et liens utiles	33

© Familiprix inc. 2026

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel de la santé qualifié.



QU'EST-CE
QUE LE
ZONA?

DESCRIPTION

Le zona, aussi appelé « Herpes zoster », est une infection causée par le virus nommé « varicelle-zona ». Comme son nom l'indique, ce virus est également responsable de la varicelle.

À la suite d'un épisode de varicelle, le virus varicelle-zona reste inactif dans des nerfs situés tout près de la colonne vertébrale. Il peut y rester en dormance pendant très longtemps, voire des dizaines et des dizaines d'années. Un **système immunitaire** moins performant et le vieillissement peuvent mener à une réactivation du virus.

Le zona se développe en causant des lésions bien particulières sur la peau. Ces lésions sont très souvent accompagnées d'une sensation de brûlure. Les principaux facteurs de risque de contraction du zona sont présentés à la page 15.

QU'EST-CE QUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ?

Le système immunitaire est l'ensemble de toutes les cellules du corps qui nous protègent des virus, des bactéries, des parasites et des poisons. Les cellules de ce système ont la responsabilité de défendre le corps et de détruire les intrus.

L'HERPÈS ? MAIS ÇA CAUSE LES FEUX SAUVAGES, NON ?

Les feux sauvages et le zona sont effectivement causés par des virus de la même famille. Il existe plusieurs types de virus Herpes. L'herpès labial, communément appelé « feu sauvage », est causé par le virus Herpes simplex (HSV).

SYMPTÔMES

Au tout début de l'infection, le zona peut se présenter comme une banale rougeur sur la peau, qui deviendra ensuite une éruption cutanée. Les lésions cutanées se situent à un endroit bien précis sur le corps, la majorité du temps d'un seul côté.

Les lésions sont composées de petites vésicules rouges disposées en forme de grappe. Elles se présentent comme de petites bosses d'un diamètre de un à trois millimètres. À l'intérieur de ces petites bosses se trouve un liquide clair qui, avec le temps, deviendra opaque. Ce liquide est très **contagieux**. La contagion est d'autant plus importante pour les personnes n'ayant jamais eu la varicelle ou le vaccin contre la varicelle. En effet, les personnes n'ayant pas été exposées à la maladie développent alors une varicelle, et non un zona. Les lésions évolueront et formeront une croûte.

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'éruption cutanée n'est pas nécessairement le premier symptôme que vous allez remarquer.

Certaines personnes croient parfois avoir un trouble neurologique ou de la peau, puisque les lésions peuvent apparaître plusieurs jours après le début des symptômes. Parfois, les personnes atteintes n'auront même pas de lésion visible.



Les premiers symptômes

Comme mentionné plus haut, certains symptômes peuvent se présenter avant même que l'éruption cutanée ne soit visible. Généralement, entre un à dix jours avant que les rougeurs apparaissent, la personne peut présenter les sensations suivantes à l'endroit où les vésicules feront leur apparition :

- Douleur
- Démangeaison
- Picotement
- Engourdissement ou fourmillement

Certaines personnes diront même qu'elles sentent des décharges électriques, une sensation de coup de poignard ou même une sensation de brûlure à cet endroit.

Avant l'éruption, la personne peut aussi ressentir les symptômes suivants (ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre) :

- Fièvre
- Malaises
- Maux de tête
- Sensibilité intense à la lumière

Des lésions cutanées bien particulières

Comme mentionné précédemment, après une première exposition à la varicelle, le virus varicelle-zona reste dormant dans les nerfs pendant plusieurs années. Lorsqu'il se réactive, le virus se reproduit et se répand, suivant le chemin du nerf dans lequel il s'était réfugié.

L'éruption cutanée se trouvera sur la peau entourant ce nerf et suivra un trajet nerveux appelé « dermatome ». Cela peut se produire sur presque n'importe quel nerf du corps, même dans le visage.

Ce qui rend le zona si particulier est la façon dont se développera l'éruption cutanée et l'endroit où elle se trouvera. En effet, dans la grande majorité des cas, les lésions sont unilatérales, c'est-à-dire qu'elles se situent d'un seul côté du corps ou du visage. Par exemple, elles apparaîtront seulement du côté droit de l'abdomen, et non du côté gauche.

QUELQUES EXCEPTIONS À LA RÈGLE

Même si la majorité des cas de zona ont les caractéristiques décrites à la page précédente, il arrive que certains cas soient différents. En effet, il est possible que le zona se présente sous forme d'éruption cutanée sur la totalité du corps. Cette situation se produit principalement chez les gens ayant un système immunitaire très affaibli.

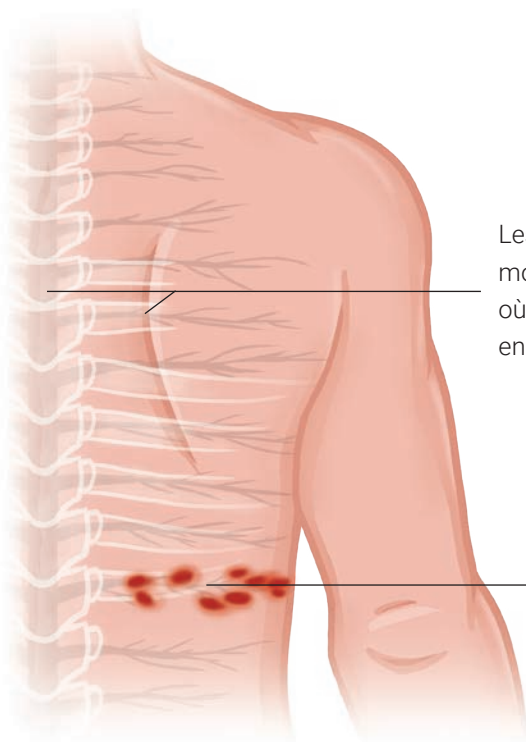
ATTENTION !

Si vous avez des lésions d'un seul côté du corps qui sont douloureuses, c'est un indice qui porte à croire qu'il s'agit du zona. Consultez rapidement votre professionnel de la santé pour savoir quelles sont les mesures à prendre.

Et soyez encore plus vigilant si vous ressentez les symptômes près des yeux : si la région près de l'œil est atteinte, votre vision pourrait en souffrir.



Éruption cutanée suivant un nerf



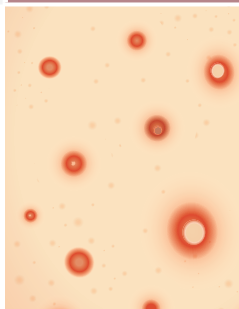
Les nerfs sortant de la
moelle épinière, endroit
où le virus peut rester
en dormance

Inflammation
nerveuse et
cutanée

Varicelle et zona : un virus, deux visages

La varicelle est la première exposition au virus, et le zona est plutôt la réactivation du même virus au niveau des nerfs. Voici les grandes différences et similitudes entre ces deux maladies :

	Varicelle	Zona
Présentation	• Éruption cutanée • Malaise • Démangeaisons • Perte d'appétit • Maux de tête • Fièvre	• Éruption cutanée • Douleur • Fatigue • Fièvre • Sensation de brûlure, picotement ou engourdissement à la région atteinte
Description de l'éruption cutanée	• Partout sur le corps	• Localisée à un endroit particulier sur la peau (souvent juste d'un côté du corps) • En forme de grappe
Groupe d'âge généralement touché	• 1 à 14 ans	• Principalement les personnes âgées de plus de 50 ans ainsi que les personnes de 18 ans et plus immunosupprimées en raison de leur condition ou traitement.



TRANSMISSION ET RISQUE DE CONTAGION

Il est important de se rappeler que le virus varicelle-zona cause, comme son nom l'indique, la varicelle et le zona. Sachez qu'il est impossible de souffrir de zona sans avoir en premier lieu eu la varicelle. Lorsqu'une personne entre pour la première fois en contact avec le virus, elle contractera la varicelle. Certaines personnes qui contractent la varicelle n'ont pas de symptômes. Dans ce cas, la personne peut avoir un zona sans se souvenir d'avoir eu **la varicelle**.

MYTHE

Je ne devrais pas sortir de chez moi, je suis atteint du zona.
Je ne veux pas contaminer tout le monde.

RÉALITÉ

Lorsque certaines précautions sont prises, le risque de transmission du zona est faible et ne demande pas de s'isoler. Consultez les précautions à prendre à la page 14.

Attention ! Une personne n'ayant jamais eu la varicelle ou reçu de vaccin contre celle-ci peut alors contracter la varicelle au contact du liquide contenu dans les vésicules. Une fois vidées, les vésicules s'assèchent et laissent une croûte jaunâtre. Dès que toutes les lésions sont devenues des croûtes, la personne n'est plus contagieuse.

Jusqu'à ce que vous ne soyez plus contagieux, il faut éviter d'entrer en contact avec les personnes suivantes :

- Les nouveau-nés
- Les personnes n'ayant jamais eu la varicelle
- Les femmes enceintes
- Les personnes dont le système immunitaire est déjà affaibli

Ces gens sont malheureusement plus à risque de contracter la varicelle ou d'avoir des complications à la suite de cette maladie. Ils devraient être dirigés vers un médecin s'ils entrent en contact avec une personne atteinte du zona ou même de la varicelle.

MYTHE

Si je tousse, je risque de transmettre le virus varicelle-zona à toutes les personnes de mon entourage.

RÉALITÉ

En cas de zona, le virus ne se transmet pas par la toux, la salive ou les sécrétions nasales. La transmission n'est possible que par contact direct avec le liquide des vésicules.

POUR LIMITER LA CONTAGION :

Si vous avez des lésions de zona sur la peau, certaines astuces vous aideront à diminuer les risques de transmission du virus :

- > Couvrir les vésicules avec une compresse.
- > Laver l'éruption cutanée et garder la région affectée propre. Cette pratique diminue également le risque que la lésion soit infectée par des bactéries.
- > Se laver les mains fréquemment.
- > Éviter de toucher les lésions.

Ces astuces permettent non seulement de limiter la transmission à une autre personne, mais également d'éviter que la personne atteinte développe d'autres lésions ailleurs sur le corps.

FACTEURS DE RISQUE QUI FAVORISENT L'APPARITION DU ZONA

Les facteurs de risque du zona ont tous un lien avec la santé du système immunitaire.

Lorsque les cellules du système immunitaire sont affaiblies, elles sont incapables de détruire adéquatement les « intrus » ou, dans ce cas-ci, de contrôler le virus varicelle-zona resté latent dans les nerfs du corps. L'affaiblissement des cellules du système immunitaire permet au virus de se répandre et de provoquer les symptômes du zona.

Certains groupes de personnes sont plus à risque d'être atteints du zona :

- Les personnes de plus de 50 ans (plus des deux tiers des cas sont des personnes de plus de 50 ans).
- Les personnes qui reçoivent des traitements contre le cancer (radiothérapie ou chimiothérapie). Le cancer et ses traitements diminuent la force du système immunitaire.
- Les personnes atteintes de certaines maladies qui diminuent la force du système immunitaire, comme le VIH.
- Les personnes qui prennent des corticostéroïdes à long terme.
- Les personnes qui prennent des médicaments immunosuppresseurs (qui diminuent l'efficacité du système immunitaire).
- Adultes âgés de plus de 18 ans ayant certains problèmes de santé, y compris les maladies cardiovasculaires, le diabète, les maladies rénales chroniques, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et l'asthme.

Immunosuppresseurs... corticostéroïdes...

Vous vous demandez si vous prenez ce type de médicaments ? N'hésitez pas à poser des questions à votre pharmacien afin d'en savoir davantage.

Voici des statistiques concernant certaines personnes plus à risque de développer le zona. Les affections suivantes augmentent le risque de zona de :

- 34 % pour les maladies cardiovasculaires
- 24 % pour le diabète
- 41 % pour la MPOC
- 24 % pour l'asthme
- 29 % pour les maladies rénales chroniques
- 2 fois pour l'insuffisance cardiaque

LES IMPACTS DU ZONA EN CHIFFRES

Un épisode de zona peut perturber la prise en charge des problèmes de santé actuels et accroître encore plus le risque de complications.

Crise cardiaque et accident vasculaire cérébral (AVC)

- Au cours des 3 mois suivant un épisode de zona, le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente de 31 % et de 34 %, respectivement.

Perturbation de la prise en charge du diabète

- 24 % des personnes atteintes de diabète et ayant une bonne maîtrise glycémique ont présenté une augmentation de la glycémie après un épisode de zona.
- Les personnes atteintes de diabète consultent plus souvent un professionnel de la santé en raison du zona que celles qui n'en sont pas atteintes.
- Le risque de douleur nerveuse de longue durée est 19 % plus élevé chez les personnes atteintes de diabète.

Aggravation de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

- 26 % des personnes atteintes de MPOC présentaient des symptômes accrus ou une dyspnée après un épisode de zona, et 12 % avaient une exacerbation de la MPOC.

Progression vers l'insuffisance rénale terminale

- Chez les personnes atteintes de maladies rénales chroniques, le zona peut augmenter le risque d'insuffisance rénale terminale de 36 %.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le zona est une condition invalidante qui touche majoritairement les gens de plus de 50 ans. Comme toute bonne règle a des exceptions, il peut arriver que des gens plus jeunes en soient également atteints.

Le simple fait d'avoir des facteurs de risque ne signifie pas nécessairement qu'une personne contractera le zona. Par contre, si vous êtes inquiet, prenez le temps de discuter avec votre professionnel de la santé des précautions à prendre afin de mettre toutes les chances de votre côté pour éviter de contracter cette maladie.

MYTHE

Le zona, c'est comme la varicelle, on ne peut l'attraper qu'une seule fois.

RÉALITÉ

Malheureusement, le zona peut survenir plus d'une fois dans la vie d'une personne, d'où l'importance de se faire vacciner. Une récurrence du zona survient chez environ 5 à 6 % des personnes et peut atteindre 12 % chez les personnes immunodéprimées.

La vaccination et ses bénéfices sont abordés plus loin dans le guide.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le vaccin contre la varicelle fait partie de la liste du calendrier de vaccination provincial au Québec et au Nouveau-Brunswick, ainsi que dans plusieurs autres provinces canadiennes. Depuis l'arrivée de ce vaccin, le nombre d'enfants développant la varicelle a grandement diminué. Le vaccin permet de diminuer l'incidence de la varicelle, mais aussi les hospitalisations et les complications graves de celle-ci. Il est cependant possible de contracter le zona malgré la vaccination.



COMPLICATIONS

Bien que l'infection et les symptômes découlant du zona soient dérangeants, les complications peuvent être encore plus invalidantes. Malheureusement, certaines personnes seront aux prises avec des douleurs importantes bien après la disparition des lésions. C'est ce qu'on appelle la **névralgie post-herpétique**.

Ce type de douleur est ressenti à l'endroit où les lésions sont apparues initialement. Elle est souvent plus intense et plus dérangeante que la douleur présente lors de l'éruption cutanée. Chez certaines personnes, elle sera présente en tout temps, et chez d'autres, de façon occasionnelle.

Les douleurs possèdent les caractéristiques suivantes :

- Douleur persistante et récurrente pendant plus de 90 jours après la disparition des lésions
- Douleur située à proximité de la lésion originale
- Douleur intense et invalidante
- Douleur qui peut être exacerbée par le toucher ou par le froid
- Douleur qui s'atténue lentement
- Douleur qui s'apparente à une sensation de brûlure

Les conséquences négatives et la durée de ce type de douleur sont beaucoup plus importantes lorsque la personne est âgée. Jusqu'à 30 % des personnes âgées vont présenter des symptômes de névralgie post-herpétique. Cette douleur peut persister plusieurs mois, voire plusieurs années, ce qui peut grandement affecter la qualité de vie. Parfois, la douleur peut faire en sorte qu'il est difficile de travailler, de dormir ou même d'accomplir des tâches simples comme s'habiller.

En effet, lorsque la névralgie post-herpétique est sévère, elle peut causer des problèmes de sommeil, des pertes de poids et même une dépression et de l'anxiété.

- Plus une personne est âgée, plus le risque de souffrir de névralgie post-herpétique augmente.
- Si les lésions originales affectent les yeux, le risque de névralgie post-herpétique pourrait être plus important.

IMPORTANT !

Le traitement antiviral est plus efficace lorsqu'il est débuté rapidement après le début des symptômes. Une raison de plus de consulter votre médecin ou votre pharmacien rapidement si vous ressentez les symptômes du zona.





COMMENT TRAITER ET PRÉVENIR LE **ZONA ?**

TRAITEMENTS

Plusieurs éléments font partie du traitement du zona. La première étape consiste à contrôler le virus avec un médicament antiviral. Par la suite, il faut contrôler les symptômes connexes, comme la douleur et les démangeaisons, et protéger la région infectée afin de limiter le risque de transmission. Finalement, en cas de névralgie post-herpétique, il est possible de la prendre en charge. Cette section vous permettra d'explorer les diverses solutions possibles.

MYTHE

Si je pense avoir des lésions attribuables au zona, il est préférable que j'attende que ça passe.

RÉALITÉ

La meilleure chose à faire est de consulter un médecin ou un pharmacien le plus rapidement possible. En effet, les traitements prescrits sont le plus efficace lorsqu'ils sont débutés le plus rapidement possible.

Contrôler le virus

Les traitements utilisés contre le zona ne permettent pas de le guérir, mais bien d'essayer de le contrôler le plus possible, le but étant de réduire au minimum les dégâts que le virus pourrait causer.

Les médicaments utilisés contre le zona sont des **antiviraux**, donc des « antivirus ». Ils empêchent le virus de se multiplier dans le nerf, et donc de diminuer les risques de dommages et de complications de la maladie.

Le fait de prendre un traitement contre le zona le plus rapidement possible permet de :

- Accélérer la guérison des lésions cutanées
- Réduire au minimum l'étendue de l'éruption cutanée
- Limiter la gravité et la durée de la douleur
- Réduire les risques de complications

Il est recommandé de consulter un médecin ou un pharmacien rapidement en cas de zona, car le traitement antiviral doit idéalement être débuté dans les premières 48 à 72 heures suivant le début de l'éruption. C'est à ce moment que le médicament sera le plus efficace.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les symptômes et les lésions sur la peau peuvent prendre entre deux et trois semaines avant de disparaître et de guérir. Une fois les lésions séchées, il n'y a plus de risque de contagion. La patience est de mise.

Si le délai de 48 à 72 heures est dépassé, il est possible que le médecin décide tout de même de prescrire un traitement antiviral. En effet, commencer le traitement un peu plus tard peut tout de même offrir des bénéfices, notamment pour :

- Réduire la gravité et la durée de la douleur
- Diminuer les risques de complications à long terme

Ainsi, il ne faut jamais hésiter à consulter, même si l'éruption cutanée est apparue il y a quelques jours.

Soulager l'éruption cutanée

Comme mentionné précédemment, la première chose à faire si vous pensez avoir les symptômes du zona est d'aller consulter un médecin ou un pharmacien. Malgré l'introduction d'un médicament antiviral, les lésions cutanées peuvent être dérangeantes et inconfortables, puisqu'elles causent souvent de la démangeaison.

Plusieurs mesures et médicaments en vente libre peuvent aider à soulager les démangeaisons. Voici quelques exemples :

• Appliquer des compresses humides

Appliquer une débarbouillette mouillée avec de l'eau froide ou tiède pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que la démangeaison soit apaisée. À effectuer au besoin, de deux à trois fois par jour.

•• Prendre des bains frais

Le fait de prendre des bains frais peut diminuer la douleur ressentie après avoir contracté le zona. On peut y ajouter du bicarbonate de soude ou de l'avoine colloïdale afin de diminuer les démangeaisons.

DE L'AVOINE ?

L'avoine colloïdale est connue pour diminuer les démangeaisons et possiblement réduire la douleur. On la retrouve sous forme de crème hydratante ou de poudre qu'on ajoute à l'eau du bain.



•• Utiliser un antihistaminique

Les antihistaminiques pris par la bouche sont des médicaments utilisés principalement contre les allergies. Ils permettent notamment de diminuer les démangeaisons. Ces produits peuvent donc être intéressants si les démangeaisons vous incombent pendant un épisode de zona.

ATTENTION !

Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé avant de prendre des antihistaminiques. Ils ne sont pas dépourvus d'effets indésirables et pourraient entrer en interaction avec vos autres médicaments.

Afin de soulager la douleur ou la fièvre associées au zona, certains médicaments en vente libre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, peuvent être bénéfiques.

Il arrive que les lésions cutanées dues au zona soient infectées par des bactéries. Cette situation survient principalement lorsque la peau est brisée. Les bactéries en profitent pour pénétrer sous la peau et se propager, causant alors une infection.

Le but est donc de favoriser la guérison des lésions dans les plus brefs délais afin de limiter le risque d'une infection causée par une bactérie et, par le fait même, d'éviter de propager le virus du zona. Voici quelques mesures à prendre pour favoriser une guérison rapide des lésions et éviter une infection par des bactéries :

- Éviter de gratter l'endroit affecté
- Garder la région touchée propre et sèche
- Porter des vêtements amples afin de réduire la friction et l'irritation de la lésion

Souvenez-vous qu'il ne faut pas percer les vésicules, mais plutôt les laisser guérir par elles-mêmes. Sinon, vous augmentez le risque de formation de cicatrices et de transmission par contact avec le liquide.

Pour toutes les situations mentionnées, prenez le temps d'en discuter avec votre professionnel de la santé afin qu'il vous aide à faire le meilleur choix selon votre état de santé.

Traiter la névralgie post-herpétique

Vous avez eu un épisode de zona, et des douleurs sont apparues à la suite de ce dernier ? Sachez qu'il existe des médicaments **d'ordonnance** qui permettent de diminuer les douleurs post-herpétiques. Puisque plusieurs médicaments différents sont utilisés pour ce genre de problème, votre médecin prendra le temps de choisir avec vous le meilleur traitement pour votre situation. Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir davantage.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Des méthodes dites alternatives comme l'acupuncture, la relaxation et la méditation peuvent aussi être tentées pour aider à gérer la douleur post-herpétique. En effet, certaines études scientifiques de petite envergure ont démontré que ces approches non médicamenteuses pourraient aider au soulagement de ce type de douleur.

Il n'existe pas de recommandation claire en lien avec ces mesures, mais il y a peu de risques à les essayer en combinaison avec les traitements médicamenteux.



PRÉVENTION PAR LA VACCINATION

À première vue, on pourrait penser qu'il n'est pas possible de prévenir le zona. Heureusement, la vaccination permet de grandement diminuer les risques de développer cette maladie. La vaccination contre le zona est **recommandée** chez les personnes de 50 ans et plus qui ne présentent pas de contre-indication. Il est aussi possible qu'un vaccin contre le zona soit recommandé chez les moins de 50 ans qui présentent des conditions particulières, comme un système immunitaire affaibli ou des conditions qui augmentent leur risque d'être atteints du zona ou de subir des complications. N'hésitez pas à vous informer auprès de votre professionnel de la santé pour en savoir davantage.

MYTHE

J'ai un bon système immunitaire : je n'ai pas besoin de ce vaccin.

RÉALITÉ

Le fait d'avoir un bon système immunitaire ne garantit pas que vous ne contracterez pas le zona. Toutes les personnes qui ont déjà eu la varicelle sont à risque. Il ne faut pas oublier qu'il est possible qu'une personne ait été atteinte de varicelle sans symptôme.

Faits intéressants sur les vaccins :

- Une personne qui n'a jamais contracté la varicelle peut recevoir le vaccin.
- Il est suggéré d'administrer le vaccin même aux personnes qui ont contracté le zona par le passé afin de diminuer les risques d'avoir d'autres épisodes. Il est toutefois important de respecter un délai entre l'épisode de zona et la vaccination.

Votre professionnel de la santé pourra vous conseiller à ce sujet.

MYTHE

Comme j'ai reçu le vaccin, je n'aurai jamais le zona.

RÉALITÉ

Les principales données d'efficacité démontrent que 90 % des personnes qui ont reçu le vaccin contre le zona ne contracteront pas la maladie. Il y a donc un faible risque qu'une personne vaccinée contracte le zona. Cependant, la vaccination a aussi d'autres bénéfices, dont une diminution considérable du risque d'éprouver une douleur post-herpétique.

Bien que le vaccin ne protège pas à 100 % contre le zona, il demeure très efficace et présente de nombreux avantages.

Certaines personnes ne peuvent pas recevoir le vaccin contre le zona, notamment pour les raisons suivantes :

- Allergie à un ingrédient du vaccin
- Un délai de 12 mois est recommandé entre le dernier épisode de zona et la vaccination

Dans tous les cas, c'est votre professionnel de la santé qui vérifiera si vous avez des contre-indications à la vaccination.



CONCLUSION

Le zona est causé par la réactivation du virus « varicelle-zona ». Quand on a déjà contracté la varicelle, ce virus reste latent dans l'organisme. En vieillissant, les risques de développer un zona augmentent considérablement. Il est important de consulter rapidement un médecin ou un pharmacien lors de l'apparition de cette infection, car les conséquences peuvent être invalidantes. Heureusement, il existe un vaccin pour prévenir le zona. Il est important d'être bien renseigné sur la maladie afin de la comprendre. N'hésitez pas à en discuter avec votre professionnel de la santé.

SOURCES ET LIENS UTILES

Association québécoise de la douleur chronique

douleurquebec.ca

Familiprix

familiprix.com

Gouvernement du Canada

canadiensensante.gc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux

msss.gouv.qc.ca/professionnels/vaccination/piq-vaccins

[illegible]

[illegible]

DANS CE GUIDE

QU'EST-CE QUE LE ZONA ?

- Description
- Symptômes
- Transmission et risque de contagion
- Facteurs de risque
- Complications

COMMENT TRAITER ET PRÉVENIR LE ZONA ?

- Traitements
- Prévention par la vaccination



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils, dont les PSST! (Programme de soins et santé pour tous).